

NADZIEJA

NR 101

ISSN 1233-8079

2/2015

KWARTALNIK ODDZIAŁU WARSZAWSKIEGO
POLSKIEGO TOWARZYSTWA STWARDNIENIA ROZSIANEGO



Redaguje zespół: Katarzyna Czarnecka, Gabriela Peda
Urszula Dobrzyniec-Konarska, Anna Sobierańska,

Konsultacja naukowa: dr Renata Samocka

Adres Redakcji: Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa
Stwardnienia Rozsianego „Nadzieja”, ul. Nowosielecka 12, 00-466 Warszawa

Numer Konta Bankowego:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski
BGŻ S.A. III O/Warszawa Filia nr 3 **09 2030 0045 1110 0000 0009 8010**

Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski

Publikacja współfinansowana ze środków PFRON



Drodzy Czytelnicy!

Podczas mojego tegorocznego pobytu w Dąbku jak zwykle leżały, przeznaczone do czytania, różne czasopisma i informacje mogące przydać się chorym na SM. Między innymi był też specjalny numer Nadziei opisujący historię Joanny Grodzickiej. Jeden z kolegów bardzo się nią zainteresował i postanowił dowiedzieć się czegoś więcej. Gdy usłyszał, że znamy ją osobiście, zaproponował spotkanie w szerszym gronie – na Dworku – aby inni mogli również tego posłuchać. Rzeczywiście okazało się, że zainteresowanych było więcej. Byli również tacy, którzy o Joannie nigdy nie słyszeli. W związku z tym nasza redakcyjna koleżanka Ula, która zna ją najlepiej, przedstawiła jeszcze raz pokrótce dotychczasową historię życia Joanny. Wywiązała się luźna dyskusja. Niektórzy mówili o tym, jak radzą sobie z chorobą i wierzą, że będzie dobrze. Inni tylko słuchali. Nasza Bohaterka nigdy nie przestała wierzyć w wartości, które dla niej były najważniejsze. Mimo ciężkich doświadczeń zawsze miała nadzieję.

Widziałam później, że zmieniło się zachowanie kilku osób. Przyjechały z przekonaniem, iż nic im nie pomoże, a potem zauważyłam budzący się w nich optymizm. Myślę, że konkluzja z tego spotkania jest taka, iż nigdy nie należy tracić nadziei.

A w naszym bieżącym numerze mamy dobre rady dotyczące rehabilitacji w wakacje i ważne przepisy Ministerstwa Zdrowia, które oczywiście nie są zbyt ciekawe do wakacyjnego czytania, ale warto jest mieć je pod ręką. W razie potrzeby można do nich zajrzeć i sprawdzić,

*co nam się należy w ramach standardowego leczenia. Pozostałe działy
jak zwykle warte są czytania w każdym czasie.*

Pięknej pogody i wypoczynku, w imieniu redakcji życzy

Anna Sobierańska

Drodzy Czytelnicy 1

CO NOWEGO...CZYLI O STARYM INACZEJ... 5

Wakacje nie zwalniają z ćwiczeń 5

POMYŚL... WARTO 8

MIEDZY NAMI 11

O N A. 11

Survival!! 23

Ratuj się, kto może! 26

Konsultacje z zakresu wizerunku. 31

Łamigłówki. 33

PRAWO I MY.....36

RAZEM 43

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR 43

Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR 45

Co się wydarzyło..... 50

Co przed nami..... 56

Co nowego... czyli o starym inaczej

■ WAKACJE NIE ZWALNIAJĄ Z ĆWICZEŃ

Brzmi okrutnie, ale przecież choroba nie ustępuje i żal stracić to, co się wypracowało, więc... trzeba ćwiczyć mięśnie stale tak samo. W ogóle zawsze powtarzam pacjentom, że ćwiczenia, podobnie jak mycie zębów, należy wykonywać każdego dnia. Najlepsze są codzienne, a z rehabilitantem 2 – 3 razy w tygodniu. Lekarze też piszą tłustym drukiem REHABILITACJA RUCHOWA najlepszym lekarstwem – a może jedynym?

Sami dobrze wiecie, że długie przerwy niweczą to, co się wypracowało, a przecież choroba postępuje i ciągle trzeba się dostosowywać do nowych warunków. Wakacje to czas szczególny, bo jeżeli wyjeżdżacie, to zmiana powietrza, snu, jedzenia, a nawet łóżka może być lecznicza.

Najważniejsze jest przebywanie na świeżym powietrzu – więcej słońca, więcej oddychania, czyli dotlenienia każdej naszej komórki. Jak już wyjdiesz czy wyjedziesz na dwór pooddychaj głębiej: duży wdech – zatrzymaj – długi wydech jakbyś dmuchał balonik. Tlen to najlepsze pożywienie dla mięśni. Porób trochę skłonów, skrętów (np. oglądając się za pięknymi dziewczynami).

Wystaw ciało na słońce, na stopy włóż sandały, nogi w krótkich spodenkach, na ręce też coś lekkiego. Poproś opiekunkę aby nasmarowała Cię kremem UV i możesz być dłużej na spacerze. Najważniejsze to nie przegrzewać głowy – słomkowy kapelusik, czapka, chustka. Słońce nie musi nam szkodzić, szkodzi przegrzanie, więc nie rezygnuj – idź w plener. Tylko w wakacje jest tak ciepło i miło.



A ćwiczenia? Rób co chcesz! To co lubisz! Mogą to być proste skłony, rozciąganie gumy, ćwiczenia izometryczne czyli pchaj i ciągnij! Stań w futrynie drzwi i rozpychaj ją. Ściągaj do środka wózka koła lub podłokietniki. Ciągnij drabinkę (jak masz w domu), a może znak drogowy? Uciskaj piłkę aż ją zmiażdżysz!

Pokaż sobie i innym, że używasz siły! Ćwiczenia izometryczne to nacisk bez ruchu (praktycznie bez przesunięcia), im więcej naciskasz, tym mocniej kurczy się mięsień – wyciska krew, limfę, poprawia ukrwienie (pompę mięśniową) napina przyczepy mięśni,

a te naciskają na kości, które lepiej się uwapniają. Poza tym jest to fajna rywalizacja z samym sobą.

Pamiętaj RUCH TO ŻYCIE, a bezruch to śmierć.



Więc nie siedź spokojnie, nie leż bez ruchu – nawet pacjenci leżący mogą ćwiczyć sami. Uciskając głowę poduszkę, skręcając głowę na boki, podciągając się rękoma przy pomocy trójkąta zawieszonego nad łóżkiem (np. przy łóżkach ortopedycznych), zmieniając pilotem położenie łóżka o napędzie elektrycznym.

Możecie również ćwiczyć przy pomocy fachowca. Należy zamówić rehabilitanta do domu i wykonywać ćwiczenia przy jego pomocy. Wystarczy tylko chcieć! Słoneczna pogoda sprzyja aktywności fizycznej.

Na wakacje życzę Wam pięknych przygód, więcej sił witalnych oraz radości z wykonywanych ćwiczeń.

mgr Małgorzata Tymińska

Pomyśl... warto



*Niepokój nie rozwiąże problemów dnia
jutrzejszego, a jedynie pozbawi radości
dzień dzisiejszy.*

Charles Haddon Spurgeon

Nasza wartość

Dobrze znany mówca rozpoczął seminarium trzymając w ręku dwudziestodolarowy banknot. Do dwustu osób na sali skierował pytanie:

- Kto chciałby dostać ten banknot?

Ludzie zaczęli podnosić ręce. Spiker powiedział:

- Mam zamiar dać ten banknot jednemu z was, ale najpierw pozwólcie, że coś zrobię... - i zaczął mieć banknot. Pokazał zgnieciony banknot i zapytał:

- Kto w dalszym ciągu to chce?

Ręce znowu się podniosły...

- A gdybym zrobił to? - zapytał mówca.... i rzucił banknot na ziemię. Podeptał go butami i podniósł - był pomięty i brudny....

- A teraz kto chce te pieniądze?

Ręce podniosły się po raz trzeci!!!

- Moi przyjaciele odebraliście bardzo cenną lekcję. Nie ma znaczenia co zrobiłem z tym banknotem, ciągle chcieliście go dostać, ponieważ nie zmniejszyłem jego wartości. To jest wciąż warte 20\$!!!

Wiele razy w życiu jesteśmy powaleni na ziemię, zmięci i rzućeni w błoto przez decyzje, które kiedyś podjęliśmy i okoliczności, które stanęły nam na drodze. Czujemy się przez to mniej wartościowi. Ale to nie ma znaczenia, co się stało i co się jeszcze stanie...

TY nigdy nie stracisz swojej wartości: brudny czy czysty, zmięty czy w dobrej formie, jesteś ciągle bezcenny dla tych, którzy Cię kochają.

Wartość naszego życia nie wynika z tego, co robimy, ani nie zależy od tego, kogo znamy, lecz KIM JESTEŚMY!

Jesteś wyjątkowy! Nigdy o tym nie zapomnij!

Licz swoje błogosławieństwa, nie problemy!

Autor nieznany

Między nami

ONA

Piszę prozą już od kilku lat, lecz ciągle staram się szlifować moje umiejętności pisarskie. Zgłosiłem się na warsztaty literackie zorganizowane w Ustroniu przez fundację Arka. Napisałem scenkę estradową – skecz pod tytułem „Uśmiech dobry na wszystko”, bo taki był temat konkursu i się zakwalifikowałem.

Zmagania z materiały literacką, przy wydatnym wsparciu fachowców, dobiegły końca i musiałem wracać do domu do Ustki. Tu słowo – musiałem – precyzyjnie oddaje mój nastrój. Trudno mi było się zebrać. Powiem nawet, że bardzo trudno, bo zżyłem się ze wspaniałymi ludźmi na tych, tylko i aż pięciodniowych, warsztatach literackich. A właściwie można by powiedzieć, warsztatach prześmiewczego uzdrawiania w myśl hasła przewodniego: uśmiech dobry na wszystko. Było tak, że patrzyło się z przymrużeniem oka na rzeczy i świat czasami nie bardzo normalny.

Jednak skończyły się warsztaty literackie i powtórzę: musiałem powrócić do szarej rzeczywistości. Przyznam się, szczerze mówiąc, że nadużywam określenia „musiałem”. Mówię tak aby zatuszować lenistwo ogarniające mnie czasami. Ale broniąc się powiem, że słowo „musiałem”, odzwierciedla żal rozstania z miłą teraźniejszością.

Że lubię podróżować to wiedziałem od zawsze. W czasie, kiedy inni jadąc nudzą się z kretesem, to ja z przyjemnością oddaję się obserwacjom. A kiedy monotonia podróży mnie nie zachwyca, pograżam się w rozmyślaniach. Ktoś już to powiedział, a ja powtórzę: Podróże kształcą.

Teraz „siedząc na walizkach” myślę o domu. Tam w Ustce jest moja rodzina, w tym, ma się rozumieć, moja żona. Jesteśmy małżeństwem już ponad dwadzieścia lat.

Nad morzem trwa sezon letni i czeka na mnie praca związana z obsługą wczasowiczów. Ponieważ wynajmujemy pokoje gościnne, więc potrzebna jest moja pomoc.

O matko! Praca. Brr...Po takich przygodach, do roboty?

Czas jednak było brać się w garść i, chcąc nie chcąc, autobusem z Ustronia dotarłem na dworzec w Skoczowie. Smętnie, bo nie miałem chęci odjeżdżać, a jednak z niecierpliwością, bo nie potrafię czekać, wyglądałem autobusu dalekobieżnego. W końcu przyjechał!

Wtoczył się na stanowisko. Otworzyły się drzwi i stanął przede mną jeden z kierowców.

Mam ochotę wytłumaczyć, że na takiej trasie, to koniecznie musi być dwóch kierowców, ponieważ takie są wymagania. Ale nie będę tego robił, bo i po co?

Jak wspomniałem, autobus wtoczył się... i stanął przede mną jeden z kierowców.

Ten kierowca stanął przede mną, gdyż przed nikim innym stanąć nie mógł, ponieważ byłem jedynym pasażerem czekającym na jego przyjazd.

Tak czy inaczej, musiałem coś powiedzieć i niby radośnie, a jednak z sarkazmem, który wcale do mnie nie pasuje, wytknąłem im spóźnienie. Powiedziałem – Myślałem, że dziś wcale nie przyjedziecie! – Na co obydwaj rzucili się do mnie z odzywką – A skąd panu to przyszło do głowy? Przecież jesteśmy o czasie!

Fakt, byli o czasie. Chciałem coś powiedzieć i tak sobie chlapnąłem.

W zamyśle miałem chęć zawiązać nić sympatii przed czekającą nas dwunastogodzinną podróżą. Jednak się nie udało. Nić sympatii pękła i sam musiałem taszczyć walizę do kufra autobusu! Zmiennik kroczył obok mnie i ani myślał mi pomóc.

Pomyślałem... Ale czy to ważne, co pomyślałem? Wcisnąłem walizkę do kufra, zapłaciłem za podróż i z biletem w garści wyszukałem wolnego miejsca. Autobus ruszył, a ja siedziałem wygodnie, rozpierając się na siedzeniu pod oknem. Po czasie dowiedziałem się, że kierowcy skrupulatnie usadawiali wsiadających, gdyż wiedzieli o grupce pasażerów czekającej w Katowicach z wykupionymi biletami. Mnie się udało!

Jechałem do domu, jednak moje myśli jeszcze nie opuściły Ustronia. Właśnie tam w ciągu tych zaledwie kilku dni doświadczyłem czegoś pięknego i wyjątkowego. Doświadczyłem nieprzypartej chęci patrzenia na świat z humorem. Dostrzegłem jednak, że muszę się jeszcze wiele nauczyć.

Usłyszałem – Katowice!

Autobus podjechał na stanowisko i się zaczęło. Ci z biletami wsiedli dość sprawnie.

A pozostali bez skrupułów próbowali swego szczęścia. Okazało się, że miejsc wystarczyło dla wszystkich. Jednak po twarzach tych krewkich wcale nie było widać skruchy za zadane, przed minutami, kuksańce. Przywołując uśmieszki na swe darmo dumne oblicza mieli satysfakcję, że zajęli miejsca, podobno lepsze niż inni. Przypatrywałem się temu i nie było mi do śmiechu. Wsiadali następni. Przywołałem więc dyżurny uśmiech, bo nie chciałem ich straszyć wyrazem twarzy, mniej więcej takim, jak po zjedzeniu cytryny. Ale uśmiechałem się tylko chwilę, gdyż oniemiałem z wrażenia. Stanęła przede mną wierna kopia mojej małżonki! Tylko ta miała o 25 lat mniej!

– Czy to miejsce jest wolne? – zapytała. A mówiła tak jak ONA.

Poszłaby dalej, bo nie reagowałem. Odpowiedziałem... Nic nie odpowiedziałem! Patrzyłem oniemiały. Na szczęście miejsce obok mnie było jedynym wolnym. Pamiętam, skinąłem ręką na znak, że zapraszam.

Nie wiem czym się kierowałem. Czy chęcią, aby za wszelką cenę siedziała przy mnie? Sam nie wiem. Konia z rzędem temu, kto powie jednoznacznie, czego chce mężczyzna. Wiem jedno – fascynacja tą kobietą była ogromna. Takie same ciemne, lśniące, długie włosy. Piwne, wyraziste oczy. Sylwetka zdecydowanej osoby. Choć była taka młoda. Nic więcej nie pamiętam.

Przesunąłem się jeszcze bardziej pod okno tak, aby zaskarbić sobie jej sympatię. I to nie z powodu męskich, egocentrycznych zachcianek! Chciałem, aby tu była.

I już słyszę Twój ironiczny śmiech. Na pewno mi nie wierzysz. Ale ja... No dobrze, takiej piękności trudno się oprzeć. Opanowując nerwowy oddech, odpłynąłem w przeszłość, aby dotknąć wyobraźnią wizerunku mojej młodej małżonki.

– „Dotknąć wyobraźnią”... Tereferę kuku, co to za tekst, kto ci uwierzy, że tylko o tym myślałeś? – zabrzmiało mi w głowie.

No tak, nawet ja sam sobie nie wierzę. Jednak dobrze, niech będzie po waszem.

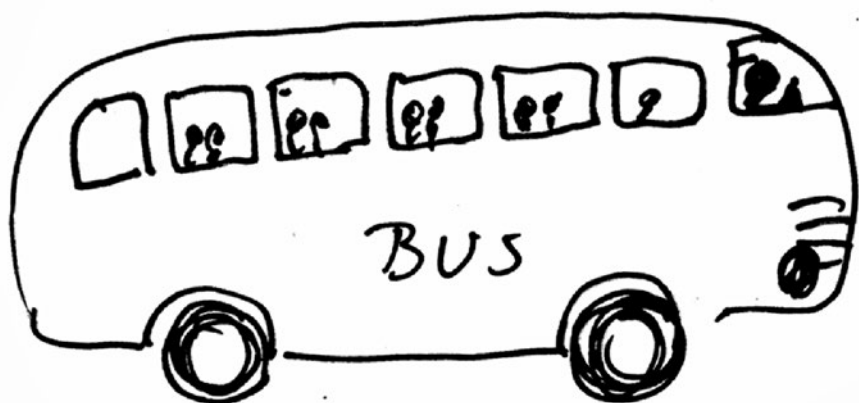
Dziewczyna przecudnej urody spodobała mnie się. Ale podebrać jej nie chciałem. Wcale!

Wiem, wiem, w moim burzliwym życiu zdarzały mi się różne hece. Ale to było dawno temu. Poza tym to była około dwudziestoletnia dziewczyna. A ja, no cóż, mam już swoje lata. Lata mam i mam żonę! Wtedy tylko jedno było takie same – intensywne bicie serca, że aż zapierało dech w piersiach.

Kiedy serce przestało walić młotem, zdecydowałem się opowiedzieć sąsiadce o jej podobieństwie do mojej żony. Zdarzenie skwitowałem w kilku zdaniach, a niemy uśmiech na mojej twarzy nie odzwierciedlał tego co czułem, ponieważ nie miałem odwagi, wstydziłem się pokazać szaleństwo emocji buzujących we mnie, wywołanych tym spotkaniem.

I tu przypomniałem sobie ustrońskie warsztaty literackie, kiedy układaliśmy „lepieje”. Teraz przyszedł mi do głowy taki:

„Lepiej skruszonym wrócić do żony,
Niż karmić zmysły światem szalonym”



Przez pierwszą godzinę rozmawialiśmy ze sobą zdawkowo, prawie wcale. Jednak cisza tym razem wyjątkowo mnie nie uspokajała. Nawet przestraszyłem się, że nie rozmawiając z nią, tracę coś zupełnie i bezpowrotnie. Zdałem sobie sprawę, że już nigdy więcej nie będę miał takiej okazji, aby wspominając „popatrzeć” na nasze młode małżeństwo. Miałem przed sobą żywy wzorzec i na bazie tego wizerunku mogłem w łatwy sposób odtworzyć zaprzeszłe fakty. Czułem się pobudzony, więc w tej sytuacji rozmawiałem inaczej niż zwykle, a w dodatku obserwowałem moją nową znajomą. Przypatrywałem się jej i starałem się zrozumieć na czym może polegać fenomen mówiący o tym, że ktoś posiadając takie atuty jak ona, w pewnym momencie, z pełną premedytacją, mówi choremu na SM – sakramentalne TAK – i zostaje jego żoną. A tak było w moim przypadku.

A może to kalkulacje? Może to żadne wielkie poświęcenie? A może to wiara, że ten drugi nie zwali wszystkiego na barki małżonki i bagaże życia będzie dźwigał wspólnie, dzielnie i wytrwale? Sam nie wiem.

Obecność innych w autobusie stała się nieznośna. Miałem wrażenie, że oni wszystko psują. O głębszych rozmyślaniach nie było mowy, ponieważ trzeba było wybrać jedną z opcji. Pierwsza z nich: zamknąć oczy i nie patrzeć, ale to równało się z nie patrzeniem na sąsiadkę, co byłoby nieuprzejme, a w dodatku przed zmrokiem pozbawiłbym siebie przyjemności oglądania pięknej osoby. Druga opcja to: patrzeć, widzieć i wybiórczo ignorować.

Kiedy moje rozdrażnienie zaczęło przybierać niepokojące rozmiary, w sukurs przyszła moja sąsiadka. Odezwała się łagodnym głosem i zdenerwowanie minęło.

– Dwadzieścia pięć lat temu to rodzice jeszcze nie wiedzieli, że będę – powiedziała jakby speszona i zaśmiała się przy tym.

Pewnie pomyślała, że nie powinna rozmawiać o takich sprawach z nieznajomym. Ponad to z facetem i to jeszcze w takim wieku!

No teraz to już przesadziłem. Ona nie wyglądała na speszoną, tylko tak mnie się wydawało. Może temat śliski, ale to ja go wywołałem. Poza tym, czy ja nie mogę rozmawiać z młodą kobietą? A w ogóle, czego ja chcę od swojego wieku? Matuzalemem przecież nie jestem!

– No! Podkadziłem sobie – na tą myśl uspokoiłem się.

Zadzwoniła jej komórka. Mówiła, że siedzi niezbyt wygodnie.

– Pewnie przeze mnie – pomyślałem i przesunąłem się jeszcze bardziej pod okno.

– Amant się znalazł – powiesz czytelniku.

Teraz to i ja tak powiem, bo dostrzegłem jak bardzo, choć nieświadomie, walczyłem o zatrzymanie zdobyczy. Tak, tak, zdobywałem, przywłaszczałem sobie i jak lew walczyłem o swoje. Tylko czemu tak robiłem w tej sytuacji, jeśli efekt z góry był wiadomy. Jednak tacy są wszyscy faceci. A kobiety lubią, jak je adorujemy i im schlebiamy. Czy nie prawda?

– Tak, tak, tak. Tak jest. Tylko czy to ciebie dotyczy? – Chyba mniej więcej takiej Twojej reakcji powinienem się spodziewać.

Jechaliśmy dalej. Za Częstochową weszło trzech kanarów. Moja sąsiadka podała im bilet zniżkowy i legitymację. Zobaczyłem legitymację studencką, więc zapytałem, co studiuje? Zawstydziała się niewiadomo czemu i chwilę trwało zanim opowiedziała mi o swych perypetiach.

Normalne młodzieży przypadki, a ta zawstydziała się mówiąc, że zaczyna nowy kierunek, bo tamten jej nie wyszedł i musi zacząć od nowa.

Aby nie deprymować miłej towarzyszki podróży starałem się nie patrzeć zbyt długo w jej piękne oczy, więc zerkąłem na innych.

Zapadający zmrok i monotonny warkot silnika sprawiły, że powieki zaczęły mnie się sklejać. Zanim przytuliłem się do zagłówka, aby się zdrzemnąć, pomogłem sąsiadce obniżyć oparcie fotela i swój też pochyliłem do tyłu. Moja współpodróżniczka podziękowała, ale dodała, że jedynie posiedzi wygodniej, bo spać w autobusie nie może i mi zazdrości.

Kierowca puścił film. W przeblyskach świadomości słyszałem śmiech. Pewnie to była komedia.

Kiedy się przebudziłem w autobusie było ciemno i cicho. Mimo półmroku dostrzegłem, że jest wtulona w fotel i chyba śpi. Pewnie czuła się przy mnie bezpiecznie. Zerkalem na tę piękną istotkę z wyjątkową sympatią. Nieba bym jej przychylił. Aby wygodniej było jej spać, wcisnąłem się pod okno jak sztubak. Aż było mi wstyd, kiedy we śnie swym młodym ciałem, niechcący, dotykała mych zwiędłych członków.

No nie! Może młody nie jestem, ale zwiędłe członki? Co to, to nie! Choroba mnie jeszcze nie zmiotła. Walczę wytrwale!

Zebrało mnie na biczowanie się. Ale dlaczego?

Nie wiem co miało oznaczać takie moje zachowanie. Czy to była fascynacja tą dziewczyną? Czy to była wiązka uczuć wywołana retrospekcją i skierowana całkiem nie do niej? Czy to był stan spowodowany analizą wspomnień nie zawsze pięknych? – Jestem jaki jestem – chciałem skwitować wzorem Michała Wiśniewskiego.

Jednak ja taki nie jestem! A więc jaki jestem?

Nieuchronność przemijania zdruzgotała moją pewność siebie i odporność na starzenie się, ale przyjąłem to z pokorą. Westchnąłem na myśl o miłości, jaką darzę moją żonę. To spotkanie było mi potrzebne, aby moja miłość, momentami uboga, zapłonęła takim samym ogniem jak kiedyś. Przecież jesteśmy tego warci! O ho, ho. Patetycznie to zabrzmiało. Czy taki jestem? Sam nie wiem.

Niektórzy dziwnie na mnie patrzą. Twierdzą, że jestem osobliwy. Kobiet wśród nich też nie brakuje. Mówią, że gloryfikuję płć piękną. A to jest podobno domeną prawiczków. Jednak ja żonaty, dzieciaty?

Kurcze! Co za obłuda. Ja doszukuję się piękna. A, że właśnie kobieta jest źródłem moich uniesień? Przecież nie będę podziwiał chłopa obszcypłota, chlejącego piwsko pod sklepem. Ni jak to mnie nie inspiruje. Może i jestem dziwakiem, ale tak mi dobrze.

Jednak dlaczego dziwakiem! Przecież wiem, że mózg kobiety i męczyzny różni się zasadniczo! Przecież jądro łożyskowe prążka krańcowego... Ale... pies z nimi tańcował!

Przecież to kobiety obdarowują nas miłością. To właśnie one są spoiwem wiążącym dom.

A'propos siły. Nie dalej jak dwa tygodnie temu w fachowej prasie zajmującej się medycyną sportową czytałem o wielkim znaczeniu kobiecych piersi.

– A to odkrycie – pomyślałem. Że kobiece piersi mają wielkie znaczenie, to nigdy nie miałem wątpliwości. Po przeczytaniu tego artykułu, falujące kobiece piersi śniły mnie się przez kilka nocy.

– Ha, ha, ha, ale śmieszne – powiesz.

Ale dowiedziałem się więcej. Twierdzono, że ruch piersi ko-biety energetyzuje przestrzeń i wszystkich znajdujących się w niej. – To stąd w domu bierze się ciepło, radość i miłość – pomyślałem. Teraz rozumiem, dlaczego tak lubię przytulać się do damskich piersi... No oczywiście, do piersi mojej żony!

Uff. Brakuje słów.

Kiedy rozbudziłem się na dobre, był już dzień. Odbierała telefon.

Ktoś rozmawiając telefonicznie z moją sąsiadką mówił tak głośno, że słyszałem prawie wszystko. Dowiedziałem się, że ma na imię Dominika i że w Ustce czeka na nią chłopak. Słyszając o nim, fuknęła, że go obsztorcuje, bo nie załatwił ważnej sprawy!

– O ho, ho. Mocna dziewczyna – pomyślałem – Ma charakter. (Skąd ja to znam...).

Poprawiałem się na siedzeniu, kiedy Dominika radosnym wzrokiem bez ceregieli spojrzała mi w oczy.

– Podziwiam pana, bo spał pan tak smacznie – zaczęła zdecydowanie. Na pewno nie pamięta pan jak autobus stał trzy godziny w olbrzymim korku i wszyscy się denerwowali – skwitowała jednym zdaniem.

– Ach. Stąd to spóźnienie – podsumowałem. Ale więcej o tym nie rozmawialiśmy.

Cieszyła się. Pewnie chodziło o spotkanie z sympatią. Na pewno przez telefon powiedział jej coś miłego... Kochają się... Ja też się cieszyłem.

Z autobusu wysiedliśmy bez słów. Każde z nas poszło w swoją stronę.

Wiedziałem, że w Dominice nie zakochałem się, bo... nie. Fascynacja? Też nie. Nie o to chodzi. To spotkanie natchnęło mnie do przemyśleń.

Wiedziałem, że do domu mam wejść z uśmiechem. Zanieść uśmiech po to, aby odświeżyć znaczenie słów „być dla”, a nie „być aby mieć”.

A choroba? A pies ją drapał! Jakoś sobie radzę. Idę do naszego domu, bo tam są wszyscy moi bliscy i ONA, moja żona. Musiałem wrócić i wróciłem.

Szedłem i układałem limeryki. Pierwszy z nich wyszedł tak:

„Mieszkanka Ustki z żalem donosi,
Że męża o rozmowę prosi.
Mąż nie zna jednak jest zamiaru
I nie wie ile w niej miłości żaru.
On tego nie widzi, a ona to znosi.”

A drugi:

„Pewien mieszkaniec Ustki gada,
Że żona słuchać go nie rada.

Ta jednak nie zna jego kart
I nie wie ile on jest wart.
A wystarczyłoby pogadać.”

I będziemy gadać, i będę słuchał uważnie, i postaram się być wsparciem mojej żonie.

– Brachu, teraz do roboty! – pomyślałem i uśmiechnąłem się.
Falujące piersi kobiety... A to dopiero... Energetyzacja przetrzeźni... hm...

Czułem, że klimat mojego (naszego) domu i chęć obdarowania miłością tej, która ze wszech miar zasługuje na to, przyciąga mnie jak magnes.

To tak, jak w piosence śpiewanej przez Andrzeja Zauchę:
„Czemu do siebie lgniemy tak, że nam nawet z sobą siebie brak”.

Pędzę Skarbie.

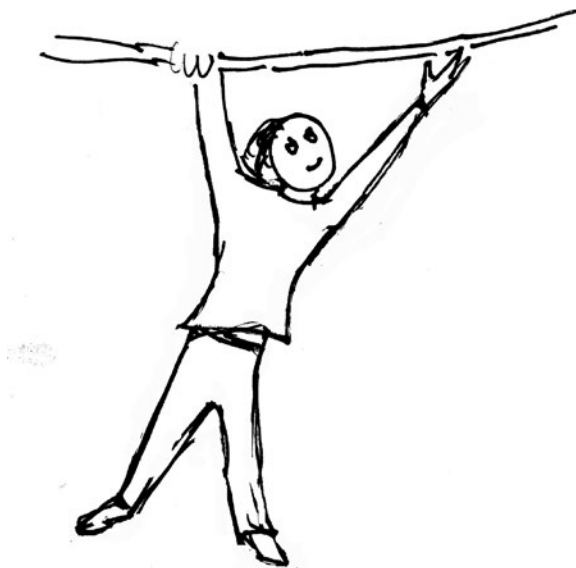
Zenon Misztal

SURVIVAL!!

Ryzyko było niewielkie: dwa dni i jedna noc pod gołym niebem. Trzeba było tylko dojechać do Częstochowy. Jeśli ktoś nie miał odpowiedniej kurtki, śpiwora czy karimaty, wszystko mógł dostać na miejscu. Bezpieczeństwo zostało przez doświadczonych instruktorów zagwarantowane: zgłaszając się, każdy wypełnił an-

kietę w której pisał, czy umie udzielać pierwszej pomocy, rozpałić ognisko, wezwać pomoc itd. i jaki jest jego stan zdrowia (chyba ktoś z uczestników nie przyznał się do SM, bo i po co). Można było mieć nadzieję, że w nocy, w lesie, nie będzie burzy i że towarzystwo będzie sympatyczne. Mieliśmy uczyć się głównie umiejętności i przejść co najwyżej 6 kilometrów, więc można było być słabszym.

Trzeba było podjąć decyzję: „Jadę”. Trzeba było wyjść z domu... i pojechać do ludzi kompletnie nieznanym.... Nie dla wszystkich to łatwe.



Na kilka dni przed wyjazdem został rozwiązany problem transportu: prowadzący szkolenie instruktor skontaktował mnie z dziewczyną, która jechała na nie samochodem i chciała mnie zabrać. Była świetnym kierowcą – lubię jechać szybko.

Spotkaliśmy się wszyscy w Częstochowie i stamtąd pojechaliśmy do lasu – to było gdzieś w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej.

„Ośrodek szkoleniowy” to był... rozpostarty wysoko nad głowami spadochron, kilka bali do siedzenia i tyle.

Były zajęcia teoretyczne: pod rozpiętym spadochronem wysłuchaliśmy wykładów na temat technik budowania szalasu i... każdy sobie zbudował szalasa. Niby rzecz prosta, ale trochę się spociłam. Potem były inne równie proste rzeczy, jak na przykład: rozpalenie ogniska: z zapalkami, bez zapalek ale z krzesiwem, bez zapalek i bez krzesiwa. Razem zjedliśmy amerykańskie racje dla komandosów. Nawet trochę smaczne, choć dziwnie się czułam jedząc sałatkę ze „świeżych owoców” która miała dziesięcioletni termin ważności. Były też wykłady na temat radzenia sobie w trudnych sytuacjach, radzenia sobie ze stresem i... w nocy była straszna burza. Jedna z dziewczyn, która uczestniczyła w tym szaleństwie, bardzo się przestraszyła i rozplakała, zaczęła drżeć cała, gdy pioruny naprawdę ostro waliły. Instruktorzy jednak dość szybko ją uspokoili. Nasze szalasiki w większości, o dziwo, nie przeciekały.

Było też szkolenie na temat sposobów uzdatniania wody i degustacja wód uzdatnionych na różne sposoby. Zachowałam się podczas tej degustacji jak prawdziwy kiper: nie przełykałam, tylko smakowałam i wypluwałam. Te wody były uzdatnione i zdrowe, ale smakowały dziwnie. Bardzo mnie zdziwiło to, że w ognisku doprowadzaliśmy do wrzenia wodę, która.... znajdowała się w plastikowej butelce! Okazało się, że butelka nie topi się, dopóki woda nie zacznie wrzeć, więc udało się nam ją doprowadzić do wrzenia. Wyglądało to bardzo śmiesznie. No i jeszcze nauczyłam się wreszcie, jak korzystać z kompasu i mapy. I dowiedziałam się, że odczytywanie, gdzie jest północ polegające na ustaleniu, z której strony drzew rośnie mech, nie jest skuteczne. Chyba tak gdzieś słyszałam.

Tak to minęły dwa dni i jedna noc. Poznałam bardzo sympatycznych ludzi. Wróciłam do domu, umyłam się z ogromną przyjemnością, wyszłam na chwilę z domu i gdy wróciłam poczułam, że w całym mieszkaniu niesamowicie pachnie ogniskiem, przemoconymi ubraniami i resztkami jedzenia dla amerykańskich komandosów. Poczułam, że jestem szczęśliwa. Fajnie było nie myśleć przez chwilę o SM. Chciałabym, żeby te chwile były dłuższe.

EK

RATUJ SIĘ, KTO MOŻE!

W tym roku na rynku ukazała się książka słynnego naturoterapeuty Jerzego Zięby pt. „Ukryte terapie. Czego ci lekarz nie powie”. Już sam tytuł wskazuje na kontrowersyjną zawartość, a jeśli już ktoś poznał pana Ziębę w choćby jednym z licznych wywiadów dostępnych w Internecie, to już na wstępie powiem krótko – czytelnik się nie zawiedzie.

Jerzy Zięba od lat zajmuje się medycyną naturalną i jej zastosowaniem w tym, co przez medycynę akademicką zostało uznane za nieuleczalne. Stwardnienie rozsiane nie jest wyjątkiem. W niniejszym artykule przekażę to, co na temat SM wyłuszczyłam z książki „Ukryte terapie...”. Nie obejdzie się jednak bez rewolucji, ale, z kolei, bez rewolucji nie byłoby postępu. Jeśli jesteście gotowi, by poznać coś nowego i jednocześnie genialnego w swej prostocie, zachęcam do przeczytania niniejszego artykułu.

To, że witamina D3 ma znaczenie dla osób chorych na SM, wiemy już wszyscy. Znamy formułki o tym, że w naszej szerokości geograficznej prawdopodobnie wszyscy mają jej niedobór, zwłaszcza zimą. Znamy też formułkę, że niedobór tej witaminy może być jedną z przyczyn stwardnienia rozsianego. I wreszcie wiemy, że... nic z tym nie robimy. Zniechęca nas to, że u wielu lekarzy trzeba zebrać o skierowanie na badanie poziomu witaminy D3, które i tak jest płatne kilkadziesiąt złotych (!!!). Zniechęca nas też to, że gdy okaże się, że mamy niedobór, to... w Polsce bez recepty dostaniemy tabletki zawierające marne tysiąc, może dwa tysiące jednostek tej witaminy, a lekarz, często bardzo niechętnie, zapisze nam Devikap w kroplach (dziesięć tysięcy jednostek w trzydziestu kroplach). Co jest złego w Devikapie? Ależ nic! Tyle tylko, że chcąc zażywać go leczniczo, buteleczka starczałaby nam na kilka dni. Pozostaje nam ściąganie witaminy D3 z zagranicy.

Ale dość narzekania. Zacznę zatem od wspomnianej już witaminy D3. Jerzy Zięba w oparciu o badania naukowe stwierdza, że stwardnienie rozsiane można wyleczyć, a już samo „ryzyko zapadnięcia na tę chorobę może być zredukowane, jeśli tylko poziom witaminy D byłby wystarczający”, ponieważ, jak podsumował swoje badania dr Cedric Garland „gdyby poziom witaminy D był właściwy, to zachorowalność m. in. na stwardnienie rozsiane zmniejszyłaby się aż o 50 do 80%”!!!

Aby sprawdzić poziom witaminy D3 w organizmie należy zbadać metabolit 25(OH). Jego prawidłowy poziom to 50-70 ng/ml, za niedobór uważa się 35 ng/ml i nie należy przekraczać poziomu 150 ng/ml.

Witaminę D3 można przyjmować na kilka sposobów, przy czym zawsze ważne jest to, że najlepiej wchłaniana jest ona z tłuszczem (stąd takie cudowne właściwości tranu).

Nie ma żadnych logicznych przeciwwskazań, by przyjmować 10000 jednostek witaminy D3 dziennie, a wątpliwości w medycynie akademickiej wynikają po prostu z niewiedzy. Skoro na studiach medycznych się o tym nie mówi, to na wszelki wypadek lepiej też o tym nie mówić pacjentom. To samo dotyczy promieni słonecznych, które są najlepszym źródłem naturalnej witaminy D3



i to właśnie w samo południe, kiedy promieniowanie UVB osiąga najwyższy poziom. Lekarze nie dość, że o tym nie mówią, to nawet odradzają i to zwłaszcza chorym na SM!!! A okazuje się, że 15 minut nasłoneczniania się w południe pokrywa zapotrzebowanie na tę cudowną „witaminę życia”. Po tym czasie można użyć kremu z filtrem – dalsza ekspozycja nie podniesie ryzyka poparzeń, a osoby szczególnie wrażliwe na wysokie temperatury mogą na tym skończyć kąpiel słoneczną. W okresie jesienno-zimowym można podczas porannej toalety używać lampy UVB, a wtedy suplementacja dużymi dawkami witaminy D3 już nie będzie tak potrzebna.

Pamiętajmy, że lekarze mają obowiązek stosowania się do pewnych wytycznych i procedur, co niestety często kończy się „nieuleczalnością”. Jak wiemy, medycyna akademicka nadal nie ma jasnej odpowiedzi na zasadnicze pytanie „skąd TO, czyli stwardnienie rozsiane, się bierze?”. Po przeczytaniu książki Jerzego Zięby przyjechałam do wiadomości, że Lekarstwa, takiego przez wielkie L, należy szukać na własną rękę, gdyż przemysł farmaceutyczny i bezduszne przepisy blokują możliwości WYLECZANIA ludzi. Wszystko, co pochodzi z natury, ma swój leczący odpowiednik w naturze i tu należy go szukać. A ponieważ przepisy nie pozwalają na opatentowanie wytworów natury, to w świecie farmacji, a co za tym idzie – w świecie medycyny akademickiej, często nikt nie ma pojęcia o prostych metodach naturalnych całkowicie uleczających z „nieuleczalnego”.

Przy suplementacji witaminą D3 warto pamiętać o witaminie K2, która odbudowuje osłonę mielinową. Na marginesie mówiąc ciekawe, jak wielu z Was zostało o tym poinformowanych przez swojego lekarza. Mną opiekowało się do tej pory czterech neurologów i żaden o tym nie wspomniał.

Poziom witaminy K2 można zbadać określając poziom nie-skarboksylowanej osteokalcyny, który, jeśli jest wysoki, świadczy o niedoborze witaminy K2. Przy suplementacji witaminą D3 należy spożywać minimum 200 µg witaminy K2 dziennie. Jej najlepszym źródłem jest sfermentowana soja (natto) oraz sery i żółtko jaja, natomiast na aptecznych półkach należy wybierać formę K2-MK7 i tu również należy pamiętać o przyjmowaniu jej z tłuszczami.

Nieodłączną „połówką jabłka” witaminy D3 jest witamina A, o której nie należy zapominać. Obie witaminy działają ze sobą na

zasadzie synergii, czyli na zasadzie, jak ja to mówię $2+2=5$. Oznacza to, że każda z tych witamin osobno ma słabsze działanie niż razem. Profilaktyczna dawka witaminy A (wraz z wit. D3 i K2) wynosi 2000-10000 IU również z tłuszczami.

Tyle o witaminach w stwardnieniu rozsianym pisze Jerzy Zięba w swej książce. Niedobór witaminy D3, a może i K2, jest tylko jedną z wielu ewentualnych przyczyn zachorowania na SM. Nie należy bez żadnej wątpliwości stwierdzać, że tylko i wyłącznie niedobór witaminy D3 jest odpowiedzialny za atak układu immunologicznego na osłony mielinowe.

Powołując się na publikację dr. Fredericka R. Klennera, Jerzy Zięba przytacza stwierdzenie, że „w bardzo dużej liczbie przypadków zachorowanie [na SM – przyp. red.] następowało w wyniku przebytej w dzieciństwie infekcji wirusowej (z grupy coxsackie), która naśladowała symptomy odry. Początkowo objawem choroby mogła być np. ciężka infekcja płuc lub zapalenie mózgu, które cofało się, żeby po dwudziestu czy trzydziestu latach ponownie się uwidocznic w postaci stwardnienia rozsianego. Wiadomo, że 70% przypadków zdarza się w wieku 20 do 40 lat”. Może warto sobie przypomnieć historię chorób z dzieciństwa i zacząć ją drażnić? Nikt za nas tego nie zrobi!

Na koniec serdecznie polecam stronę internetową autora, który w swych wykładach i wywiadach wiele mówi o zdrowiu, już nie tylko w kontekście stwardnienia rozsianego: <http://ukryteterapie.pl/strona/wykłady>. Można się tu dowiedzieć m. in., że kolejną „podejrzaną” o wywołanie stwardnienia rozsianego może być bakteria *Chlamydophila pneumoniae* (dawniej *Chlamydia pneumoniae*). Choć badania jeszcze tego nie potwierdziły to, jak to się mówi –

„coś jest na rzeczy” i można wykonać sobie badanie na jej obecność (symbol IgG).

Każdemu, kto chce wyzdrowieć, albo chociaż poprawić jakość swojego życia polecam wziąć to życie we własne ręce. Można choćby zacząć od przeczytania książki Jerzego Zięby „Ukryte terapie. Czego ci lekarz nie powie”. Mną podczas czytania targały różne emocje – na początku była to złość i żal do „systemu”, na końcu zaś ogarnął mnie spokój i kojąca myśl „wszystko będzie dobrze, tylko muszę się tym sama zająć”. Wam również życzę ukojenia w dążeniu do zdrowia – w kolejnym numerze napiszę o cudownych właściwościach ludzkiego umysłu. Twojego też.

Gabriela Peda

KONSULTACJE Z ZAKRESU WIZERUNKU

Rzecz godna polecenia! Prezent dla młodej dziewczyny, dla starszej i dojrzałej, dla zapracowanej pani domu, dla chorującej i dla zdrowej, dla takiej, która przestała znajdować radość w patrzeniu w lustro i dla takiej, która w lustro patrzeć lubi, dla tych, które chcą się odmłodzić albo wyglądać profesjonalnie, albo po prostu zgodnie z samą sobą, dla tych, które wchodzą w kolejny etap swego życia: przeżyły 30 lat, albo 40, albo 50 itd. i chcą tę zmianę zaakcentować w zmianie sposobu ubierania się. Sprawa też jak najbardziej odpowiednia dla każdego chłopaka i mężczyzny!

Z ogromną przyjemnością polecamy Wszystkim Czytelnikom „Nadziei” prezent dla bliskiej osoby albo dla samej siebie. Ten prezent to zaproszenie na indywidualne konsultacje z zakresu wizerunku.

Jak wyglądają takie konsultacje? np. jedna z firm ma taką propozycję.

Indywidualne spotkania z Doradcą wizerunku to czas, w którym możesz spojrzeć na siebie oczami innych. Moda, ubiór to forma przekazu. Sposób wyrażania samego siebie.

Zakres konsultacji zależy od Ciebie, możesz wybrać jeden moduł, dwa... lub zdecydować się na wszystkie. Mogą to być pojedyncze spotkania lub połączone w pakiety.

Podczas konsultacji poznasz paletę kolorów podkreślających Twoją urodę. Wspólnie przeprowadzimy Konsultacje z zakresu wizerunku.

Oczywiście można skorzystać tylko z wybranych elementów tej propozycji.

Gdy znajdzie się grupka chętnych Pań (albo i Panów), którzy chcą, żeby do Warszawskiego Oddziału PTSR zaprosić Trenera wizerunku i etykiety z prośbą o zorganizowanie szkolenia „Warsztaty stylu” w kameralnej grupie członków PTSR, z przyjemnością to zorganizujemy.

Redakcja Nadziei

ŁAMIGŁÓWKI

A oto nowa porcja rozrywek umysłowych. Oprócz rehabilitacji mięśni potrzeba też rehabilitować... szare komórki.

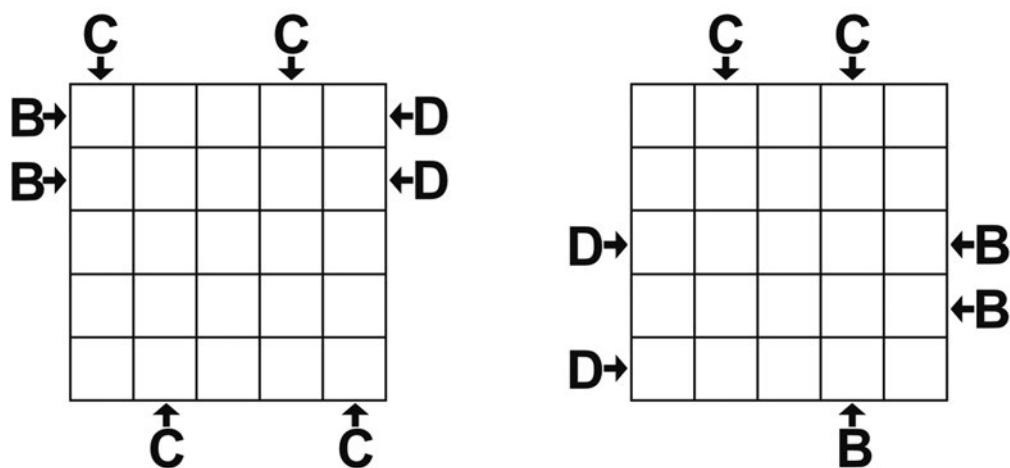
Miłej zabawy!

Łamigłówki – rabatki i literki

Po dłuższej przerwie zapraszam do rozwiązywania kilku łamigłówek. Pierwszą z nich jest zabawa w sadzenie kwiatków. Oto przypomnienie: każda cyfra w diagramie wskazuje liczbę kwiatków w sąsiadujących z nią polach. Kwiatki należy rozmieścić w pustych polach tak, by nie stykały się ze sobą ani w pionie, ani w poziomie, ani na ukos. W diagramie umieszczono już jeden kwiatek. Powodzenia!

		2			1				
								0	
									
					3			1	
2		2						2	1
			2						
								3	
				3					2
	0					3		2	
				2					

Moją drugą propozycją jest układanie liter. W diagramie należy wpisać litery A B C i D tak, by w każdej kolumnie i każdym wierszu litery nie powtarzały się, a jedno pole pozostało puste. Litery umieszczone poza diagramem wskazują, która litera jako pierwsza pojawi się w wierszu/kolumnie wskazanym strzałką. Miłej zabawy!



Relaksująca kolorowanka

W te wakacje proponuję zerwać ze stereotypami i poddać się dziecięcym zajęciom! Kolorowanki dla dorosłych nie tylko relaksują, ale rozwijają także wyobraźnię, gdyż wzory w nich zastosowane pozwalają na popuszczenie wodzy fantazji i użycie nieskończonej ilości kolorów. Zatem... Relaksujmy się!



Więcej kolorowanek na stronie:

<http://www.freelargeimages.com/coloring-page-2938/>

Prawo i my

LIST Z MINISTERSTWA ZDROWIA



W odpowiedzi na List Otwarty Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego z dnia 21 maja 2015 r., który w imieniu Towarzystwa podpisał Pan Przewodniczący, uprzejmie informuję.

Analizując zmiany jakie zaszły od 2012 r. w treści programów lekowych, w ramach których możliwe jest leczenie pacjentów ze stwardnieniem rozsianym, pragnę podkreślić, iż świadczą one o zrozumieniu Ministra Zdrowia dla istotności i potrzebie leczenia stwardnienie rozsiane oraz konieczności poprawy jakości opieki sprawowanej nad pacjentami. Systematycznie realizowane są zgłaszane zarówno przez Towarzystwo, jak i ekspertów klinicznych postulaty. Pragnę zauważyć, iż w 2013 r. udostępniono terapię z zastosowaniem leków II rzutu oraz umożliwiono zastosowanie *natalizumabu*, zgodnie z treścią wniosku jaki wpłynął do Ministra Zdrowia, w terapii szybko postępującej, ciężkiej postaci choroby. W treści obu obowiązujących programów lekowych wprowadzane są systematycznie zmiany mające na celu poprawę dostępności do leczenia. W 2014 r. Minister Zdrowia, mimo świadomości znacz-

nego obciążenia budżetu płatnika publicznego, zdecydował również o zniesieniu ograniczenia czasowego stosowania leków I rzutu.

Pragnę podkreślić, iż w zakresie który wynika z możliwości Ministra Zdrowia, w tym np. w zakresie refundacji wskazań pozarejestacyjnych - obniżenie wieku pacjentów kwalifikowanych do terapii lekami I linii, Minister Zdrowia wychodzi naprzeciw oczekiwaniom pacjentów podejmuje pozytywne decyzje administracyjne. Jednocześnie pragnę przypomnieć, iż Minister Zdrowia podobnie jak i inne podmioty zainteresowane działaniem na rynku leków refundowanych posiadają zdefiniowane ustawowo prawa i obowiązki. Wynika z nich, iż właściwym do zainicjowania procesu zmiany treści programu lekowego w przypadkach nowych wskazań, ich rozszerzenia (w tym wszelkich zmian w zakresie kryteriów kwalifikacji, które powodują poszerzenie populacji objętej programem) jest właściwy w sprawie podmiot odpowiedzialny. Jednocześnie pragnę przypomnieć, iż kształt programu lekowego oparty jest o wniosek jaki składa do Ministra Zdrowia podmiot odpowiedzialny i podlega on modyfikacjom w ograniczonym zakresie, w tym poprzez uwagi, które wniosą do jego treści eksperci kliniczni, do których zwraca się z prośbą o zaopiniowanie Minister Zdrowia lub Prezes Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji w trakcie prac analitycznych Agencji.

W związku z powyższym uprzejmie informuję, iż w przypadku wpłynięcia do Ministra Zdrowia wniosków podmiotów odpowiedzialnych o zmianę treści programu lekowego *Leczenie stwardnienia rozsianego po niepowodzeniu terapii lekami pierwszego rzutu lub szybko rozwijającej się ciężkiej postaci stwardnienia rozsianego* w zakresie kryteriów kwalifikacji, jak i długości trwania terapii, Minister Zdrowia będzie procedował przedmiotowe wnioski zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.

Odnosząc się do kwestii udostępniania pacjentom ze stwardnieniem rozsianym nowych technologii lekowych uprzejmie informuję, że w przedmiotowym zakresie Minister Zdrowia działa w ramach obowiązujących przepisów prawa kierując się zasadą sprawiedliwego podziału środków pomiędzy różne grupy pacjentów, z uwzględnieniem racjonalnych zasad ich podziału w oparciu o wytyczne oceny technologii medycznych, zarówno w zakresie oceny parametrów klinicznych, jak i ekonomicznych. Rozumiejąc, iż dla pacjenta każda nowa terapia niesie nadzieję na poprawę stanu zdrowia, pragnę podkreślić, że dysponując wspólnymi środkami na ochronę zdrowia decydent jest zobowiązany ocenić faktyczną nie tylko deklarowaną wartość każdej nowej technologii lekowej oraz kontekst ekonomiczny związany z jej udostępnieniem, co stało się praktyką w wielu krajach na całym świecie. Pragnę zapewnić Pana Przewodniczącego, iż Minister Zdrowia nie bagatelizuje wartości terapeutycznej żadnego leku, o ile faktycznie udało się ją potwierdzić we właściwie zaprojektowanych badaniach naukowych o wysokiej wiarygodności, jednakże nie może zgodzić się na rozpatrywanie wartości terapeutycznej jakiejkolwiek technologii lekowej w oderwaniu tak od warunków finansowych proponowanych przez podmiot odpowiedzialny, jak i wpływu podejmowanej decyzji na budżet płatnika. Ograniczone środki na ochronę zdrowia sprawiają, iż podejmowanie jakichkolwiek decyzji bez oceny ich skutków finansowych, jak i realnych możliwości ich zabezpieczenia, jest daleko nieodpowiedzialne.

Nawiązując do poruszanej przez Pana Przewodniczącego kwestii czasu wydawania decyzji odnośnie objęcia refundacją nowych technologii lekowych stosowanych w terapii stwardnienia rozsianego uprzejmie informuję, że terminy wydawania decyzji administracyjnych w przedmiotowym zakresie są regulowane przez usta-

wę o refundacji i są zgodne z prawodawstwem UE. Jednocześnie informuję, że bieg postępowań dotyczących leków Aubaglo, Lemtrada i Sativex został zawieszony na wniosek właściwych w sprawie podmiotów odpowiedzialnych. W odniesieniu do pozostałych postępowań administracyjnych dotyczących leków stosowanych w terapii stwardnienia rozsianego (Tecfidera, Plegridy, Gilenya - rozszerzenie zakresu wskazań o postać szybko postępującą, Betaferon - rozszerzenie wskazań o postać wtórnie postępującą) po zakończeniu całości procedury administracyjnej Minister Zdrowia wyda decyzje administracyjne pozytywne lub negatywne w przedmiocie każdego leku wnioskowanego o objęcie refundacją i ustalenie urzędowej ceny.

Pragnę poinformować, że zgodnie z informacjami przekazanymi przez Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia ilość środków finansowych przeznaczonych na realizację programów lekowych dotyczących leczenia stwardnienia rozsianego ulega systematycznemu zwiększaniu w miarę możliwości finansowych płatnika zgodnie z zasadą równego traktowania pacjentów i ich potrzeb zdrowotnych. I tak na realizację programu lekowego *Leczenie stwardnienia rozsianego* w 2015 r. zaplanowano środki finansowe w wysokości przeszło 210,9 mln zł zaś na realizację programu lekowego *Leczenie stwardnienia rozsianego po niepowodzeniu terapii lekami pierwszego rzutu lub szybko rozwijającej się ciężkiej postaci stwardnienia rozsianego* 37,7 mln zł, co stanowi odpowiednio wzrost o 5,4% oraz 9,7% w stosunku do roku poprzedniego. Jednocześnie Prezes Narodowego Funduszu Zdrowia wskazał jako jeden z priorytetów w ustalaniu wysokości środków finansowych na rok 2015 w zakresie umów w rodzaju leczenie szpitalne zapewnienie odpowiedniej wysokości kontraktów w ramach programów lekowych leczenia stwardnienia rozsianego. Odnosząc się do kwestii zróżnicowania i ograniczeń

w dostępie do leczenia w województwach dolnośląskim i pomorskim pragnę poinformować, w ślad za Prezesem NFZ, że na podstawie dokonanej analizy rozliczeń migracji ubezpieczonych w 2014 r. leczenie poza granicami Dolnego Śląska podjęło 43 pacjentów, co stanowiło jedynie 5,26% wszystkich pacjentów leczonych w ramach ww. programów na terenie Dolnośląskiego Oddziału Wojewódzkiego (798 os.) przy czym na wskazanym terenie w ramach ww. programów w roku 2014 było leczonych 57 pacjentów na stałe zamieszkujących poza jego granicami. Zauważyć należy także, iż DOW NFZ w latach 2010 - 2014 sfinansował wszystkie udzielone i przedstawione do rozliczenia świadczenia zrealizowane w ramach ww. programów zdrowotnych (lekowych) łącznie z tymi, które przekraczały wartości zawartych umów. Ponadto oddział na bieżąco monitoruje realizację ww programów i w miarę możliwości będzie dokonywał przesunięć środków finansowych w celu dostosowania wartości umów, zgodnie z liczbą rzeczywiście udzielonych świadczeń.

W odniesieniu do sytuacji pacjentów chorujących na stwardnienie rozsiane, a zamieszkujących na terenie województwa pomorskiego, należy zauważyć, że z inicjatywy dyrektora Pomorskiego OW NFZ zorganizowano spotkanie dotyczące leczenia pacjentów w województwie pomorskim w ramach programów lekowych. W spotkaniu wzięli konsultanci wojewódzcy, przedstawiciela pacjentów, parlamentarzysty oraz osoby reprezentujące oddział wojewódzki Funduszu.

Podczas spotkania zostały omówione najważniejsze problemy związane z dostępem do leczenia w województwie pomorskim pacjentów ze stwardnieniem rozsianym, które wynikają przede wszystkim z tego, że na tle innych oddziałów POW NFZ ma jed-

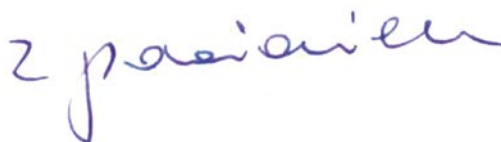
ne z najniższych nakładów na 1 ubezpieczonego przypadające na wszystkie świadczenia medyczne. Zwrócono też uwagę na migrację pacjentów do innych województw. Pacjenci zgodnie z ustawą o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych mają bowiem możliwość wyboru placówki, w której będą objęci leczeniem i wyjeżdżają do ośrodków, w których kontrakty nie są w pełni realizowane. Pomorski Oddział NFZ zobowiązał się do zwiększenia środków finansowych przeznaczonych na leczenie w ramach programu lekowego *leczenie stwardnienia rozsianego* (na poziomie najtańszego Interferonu), które umożliwią włączenie do końca 2015 roku 40 nowych pacjentów - tzw. przypadków pilnych. Zwiększanie będzie odbywało się stopniowo w miarę możliwości finansowych oddziału po uprzednim zweryfikowaniu kolejki pacjentów oczekujących na ww. leczenie przez konsultanta wojewódzkiego ds. neurologii Prof. dr hab. med. Jarosława Sławka (ww. przedstawił pod koniec maja 2015 r. zweryfikowaną listę pacjentów oczekujących na leczenie we wszystkich ośrodkach prowadzących leczenie stwardnienia rozsianego w województwie pomorskim). Ustalono również, że pacjenci którzy rozpoczęli leczenie w ramach migracji, będą leczenie kontynuować w dotychczasowych ośrodkach, a więc poza województwem pomorskim.

Odnosząc się do kwestii sprawowania opieki paliatywnej nad najciężej chorymi pacjentami ze stwardnieniem rozsianym uprzejmie informuję, iż w związku z pozytywną rekomendacją Prezesa Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji w Ministerstwie Zdrowia są prowadzone prace analityczne i koncepcyjne w przedmiotowym zakresie. Po akceptacji przez Kierownictwo resortu projektu nowelizacji rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 29 października 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu opieki paliatywnej i hospicyjnej, projekt rozporządze-

nia zostanie przekazany do uzgodnień i konsultacji publicznych, w tym również zostanie on przekazany do Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.

Jednocześnie pragnę przypomnieć, iż Ministerstwo Zdrowia w celu przygotowania standardu rehabilitacji osób ze stwardnieniem rozsianym, dzięki któremu możliwa będzie optymalizacja działań rehabilitacyjnych, podjęło współpracę z Konsultantem Krajowym ds. Rehabilitacji Medycznej oraz Towarzystwem.

Podsumowując pragnę zapewnić Pana Przewodniczącego o zaangażowaniu Ministra Zdrowia w dążenia do poprawy jakości opieki nad wszystkimi pacjentami, w tym pacjentami ze stwardnieniem rozsianym, o czym w mojej opinii świadczy zakres zmian jaki dokonał się w ostatnim czasie w przedmiotowym zakresie.



Z upoważnienia
MINISTRA ZDROWIA
PODSEKRETARZ STANU

Igor Radziejewicz-Winnicki

List w wersji oryginalnej znajdą Państwo pod adresem:
www.ptsr.waw.pl/list-z-ministerstwa-zdrowia

Razem

CO, GDZIE, KIEDY W ODDZIALE WARSZAWSKIM PTSR

Biuro Oddziału Warszawskiego PTSR

ul. Nowosielecka 12

00-466 Warszawa

tel./fax 22 831-00-76, tel. 22 831-00-77

e-mail biuro@ptsr.waw.pl

www.ptsr.waw.pl

przyjęcia interesantów:

wtorek 11:00 – 18:00

czwartek 11:00 – 15:00

dyżury w biurze od poniedziałku do piątku
w godzinach 9:00 – 17:00

Władze Stowarzyszenia:

dr Elżbieta Doraczyńska - Przewodnicząca Rady Oddziału

dr Maria Kassur - Wiceprzewodnicząca Rady Oddziału

Teresa Chmielewska - Skarbnik

Bożena Jelińska - Sekretarz

Anna Szczepaniak, Stanisław Sienkiewicz - Członkowie

Komisja Rewizyjna:

Joanna Okarma - Przewodnicząca

Piotr Radziszewski - Wiceprzewodniczący

Katarzyna Szydłowska - Sekretarz

Pracownicy biura:

Monika Staniec – dyrektor biura (na urlopie macierzyńskim)

Marcin Skroczyński – p.o. dyrektora biura

Małgorzata Kitowska – koordynator projektów

Elżbieta Lasak – koordynator ds. komunikacji

Jolanta Grażyna Chodakiewicz – główna księgowa

Biuro Rady Głównej PTSR

ul. Nowolipki 2a

00-160 Warszawa

tel. 22 241-39-86 (sekretariat),

22 119-36-88 (PLiR - subkonto),

22 127-48-50 (Infolinia - CISM),

22 258-71-75 (SyMfonia Serc).

fax 22 354-60-26

www.ptsr.org.pl

e-mail: biuro@ptsr.org.pl

biuro czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 - 16:00

Magdalena Fac-Skhirtladze – Sekretarz Generalna

■ ZAJĘCIA W ODDZIALE WARSZAWSKIM PTSR

Warunkiem korzystania z prowadzonych przez nas zajęć jest dostarczenie do biura:

- **potwierdzenia diagnozy SM** (do wglądu), np. ostatniego wypisu ze szpitala, zaświadczenia od lekarza prowadzącego itp.;
- **oświadczenia** o zgodzie na przetwarzanie danych przez PFRON i OW PTSR,
- **orzeczenia o stopniu niepełnosprawności** (lub równoważnego) – w przypadku nie posiadania przez daną osobę tego dokumentu możliwy jest udział jedynie w wybranych zajęciach – informacja w biurze.

Większość zajęć wymaga ponadto skorzystania z konsultacji lekarza, psychologa i rehabilitanta w celu stworzenia Indywidualnego Planu Działania. Szczegółowe informacje i zapisy w biurze Stowarzyszenia.

1. Gimnastyka rehabilitacyjna

Zajęcia grupowej rehabilitacji ruchowej przy ul. Nowosieleckiej 12 prowadzone są w dwóch terminach:

- we wtorki w godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia dla osób mniej sprawnych,
- w czwartki w godz. 15.00 – 17.00 – zajęcia dla osób sprawniejszych.

2. Masaże usprawniające

Masaże odbywają się w poniedziałki w godz. 12.00 – 15.00, środy w godz. 12.30 – 15.30 oraz w czwartki w godz. 11:30 – 14:30 przy Nowosieleckiej 12.

Na masaże obowiązują zapisy telefoniczne.

3. Joga - zajęcia relaksacyjne

Zajęcia jogi przy ul. Nowosieleckiej 12 odbywają się w piątki w godz. 15.30-17.00 oraz soboty od godziny 10.15-11.45

4. Tai-chi

Na zajęcia gimnastyki relaksacyjno-koncentrującej zapraszamy na ul. Nowosielecką 12 w:

- poniedziałki w godz. 15.30 – 17.00,
- środy w godz. 15.30 – 17.30.

5. Basen

Zajęcia w wodzie odbywają się:

- we wtorki i w czwartki w godz. 13.15 – 13.45 przy ul. Wołoskiej 137 – ćwiczenia z rehabilitantem,
- w środy w godz. 11.30 – 13.00 basen w Hotelu Belweder przy ul. Flory 2 – dla osób pewniej czujących się w wodzie.

Aby móc korzystać z basenu konieczne jest wykupienie ubezpieczenia NNW.

6. Hipoterapia

Zajęcia odbywają się w stajni Agmaja przy ul. Wybrzeże Gdynskie 2 A (dojazd autobusami nr 114, 118, 185 przystanek Centrum Olimpijskie), w poniedziałki w godzinach popołudniowych. Osoby zainteresowane proszone są o kontakt z biurem OW PTSR.

7. Warsztaty ceramiczne

Zajęcia nie tylko lepienia w glinie odbywają się w Ognisku Artystycznym „Nowolipki” przy ul. Nowolipki 9b w trakcie roku szkolnego. Prowadzi je artysta, Paweł Althamer, w piątki w następujących godzinach:

- I grupa - 14.00 – 16.00
- II grupa - 17.00 – 19.00

Osoby chętne do udziału w zajęciach proszone są o kontakt z Urszulą Dobrzyniec, tel. 501 537 569 lub z biurem OW PTSR.

8. Arteterapia

Na zajęciach robimy biżuterię, ozdabiamy przedmioty metodą decoupage, malujemy na szkle, farbami akrylowymi, a także korzystamy z wielu innych technik. Ćwiczymy ręce, zmysły, a przede wszystkim miło i ciekawie spędzamy czas.

Zajęcia odbywają się we wtorki w godz. 14:30 – 17:30. Osoby zainteresowane wzięciem w nich udziału prosimy o kontakt z biurem.

9. W naszym kręgu – spotkania osób z SM oraz ich bliskich z psychologiem

Zapraszamy na spotkania grupowe z udziałem psychologa w środy w godz. 13.00 – 15.00.

10. Zajęcia „Główka pracuje”

Warsztaty z zakresu wzmocniania funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji odbywają się przy ul. Nowosieleckiej 12 w poniedziałki w godz. 13:00 – 15:00.

11. Zajęcia Metodą Feldenkraisa

Zapraszamy do udziału w programie zajęć ruchowych, soma-edukacji dla osób chorych na stwardnienie rozsiane, chorujących na zanik mięśni, po udarach na bazie Metody Feldenkraisa. Zajęcia w cyklu 5-cio godzinnym prowadzi Marek Juszcak. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem.

12. Indywidualne spotkania z psychologiem

Osoby chore na SM potrzebujące wsparcia, pomocy w rozwiązaniu problemu lub po prostu rozmowy zapraszamy do skorzystania

z pomocy psychologa. Psycholog może przyjechać do domu pod wskazany adres albo spotkać się z Państwem w swoim gabinecie. Prosimy o kontakt z biurem i poinformowanie o potrzebie takiego spotkania.

13. Indywidualne porady prawne

Osoby zainteresowane informacją lub poradą prawną proszone są o kontakt z biurem.

14. Pomoc pracownika socjalnego

Porady socjalne udzielane są w biurze w formie spotkań osobistych, kontaktów telefonicznych (22 831-00-76) i mailowych (e-mail: biuro@ptsr.waw.pl).

15. Logopeda

Osoby mające problemy z mową i chętne do spotkań ze specjalistą w tym zakresie prosimy o kontakt z biurem – 22 831-00-76/77. Logopeda może spotkać się z Państwem u nas w biurze, albo w domu osoby mniej sprawnej.

16. Osobisty asystent osoby chorej na SM

Zgłoszenia o potrzebie pomocy asystenta przyjmowane są w biurze pod nr tel. 22 831-00-76.

Z pomocy tej mogą skorzystać osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności.

17. Rehabilitacja domowa

OW PTSR prowadzi rehabilitację domową w ramach pozyskanych na ten cel środków.

Informujemy o możliwości skorzystania z rehabilitacji domowej w warunkach domowych, finansowanej ze środków NFZ.

Limit na pacjenta wynosi 80 godzin w roku kalendarzowym (jest to suma zabiegów wykonywanych w różnych przychodniach). Rehabilitację na takich warunkach mogą świadczyć przychodnie rehabilitacyjne, które mają podpisany kontrakt z NFZ.

Aby skorzystać z rehabilitacji w warunkach domowych w ramach NFZ konieczne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu/neurologa z wypisanym rozpoznaniem i zaznaczeniem, że wymagana jest rehabilitacja w domu pacjenta.

Prowadzone w 2015r. zajęcia rehabilitacyjne i wsparcie specjalistyczne realizowane są w ramach projektów dofinansowanych ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Miasta Stołecznego Warszawy.

Projekt współfinansuje



■ CO SIĘ WYDARZYŁO...

Warsztaty w Giżycku

W maju tego roku odbyły się pierwsze w tym sezonie zorganizowane przez Oddział Warszawski PTSR warsztaty arteterapeutyczne w Giżycku. Warsztaty są częścią realizowanego projektu „Integracja sztuką wobec niepełnosprawności 2” finansowanego ze środków PFRON.

W wyjeździe wzięły udział osoby chore na SM z kilku województw, co zdecydowanie miało wpływ na nawiązanie nowych ciekawych znajomości. Każdy dzień warsztatów rozpoczynał się od porannych zajęć rehabilitacyjnych z p. Tomkiem. Po takiej dawce pozytywnej energii i całkowitym rozruchu ciała, zarówno osoby świadome swoich umiejętności artystycznych, jak i osoby twierdzące, że ich nie posiadają, miały okazję do brania czynnego udziału w zajęciach arte z p. Marią. Całość warsztatów dodatkowo uatrakcyjniły zorganizowane wycieczki m. in. spływ łodziami Krutynią, koncert i zwiedzanie Sanktuarium w Św. Lipce oraz Regionalnego Muzeum w Owczarni.

Tworząc naszą małą nową tradycję przedstawiamy poniżej wiersz autorstwa Kazimierza Wiejaka:

Giżycko 2015

Giżycko, dawniej Łuczany,
Gród nie raz już odwiedzany.
Do niego dzisiaj zaprasza
Tomek, Marysia i Kasia.

„Europa”, tuż nad jeziorem,
Drzwi stoją zawsze otworem.
Świeża zieleń, dużo wody,
Cieszy się stary i młody.

Jest tu chłopak i dziewczyna,
Z Końskich, z Kielc i ze Szczecina.
Z Białej Podlaskiej i z Łodzi,
Z Warszawy kilka pochodzi.

Wszyscy chętnie przyjeżdżają
Arteterapię uprawiają.
No i zawsze są ćwiczenia,
By poprawić styl chodzenia.

Okolica jest ciekawa
Za wycieczki duże brawa.
Na początek wypad szybki
Do kościoła Świętej Lipki.

Więzień, podle oskarżony,
Miał w Kętrzynie być sądzony.
Matka Boska się zjawiła,
Kawał drewna mu wręczyła.

Miał on rzeźbić jej figurę,
By ratować własną skórę.
Sąd, gdy ujrzał piękny posąg,
Sprawiedliwy wydał osąd.

Jak obiecał Jej w potrzebie
Zawiesił rzeźbę na drzewie.
Od tej pory cud za cudem
Jedną posąg Panią z ludem.

Postawili tam kaplicę,
By naród mógł czcić Dziewicę.
Zamiast dachu liście miała
Lipy, dookoła której stała.

Albrecht, Wielki Mistrz Krzyżaków
Nie mógł znieść cudownych znaków.
Chociaż wcześniej, w włosiennicy,
Pielgrzymował do kaplicy.

Kiedy nagle zmienił wiarę
Kazał wyciąć drzewo stare.
A figurę i świątynię
Obrócić kazał w ruinę.

Z Warmii jednak, z polskiej strony,
Ciągnął naród do Madonny.
W nocy tylko, wśród ciemnicy,
Obok wielkiej szubienicy.

Albrecht bowiem ją posadził,
Żeby lud się nie gromadził.
Nic nie wstrzyma jednak ludzi
W wierze, którą cud rozbudził.

Wysiłki Hohenzollerna
Zmogła Polska Marii wierna.
Zakon, w którym on przewodził,
Nigdy się już nie odrodził.

Kościół wzniesli Jezuici,
Pięknem się do dzisiaj szczyci.
W nim organy, barokowe,
Lat ze trzysta brzmią jak nowe.

Niedaleko stąd, w Oborach,
Dom Mazura, gratka spora,
Zachowany jest w całości.
W nim są same wspaniałości.

Rodzina rodem spod Wilna
Historii tych ziem przychylna.
Stare sprzęty tu gromadzi.
Naszym wózkom są tu radzi.

Spływ łodziami po Krutyni
Wodniakami nas nie czyni.
Ale rzeki tej uroki
Starczą za wszystkie widoki.

Wiosna porą jest narodzin
Spotkasz wiele ptasich rodzin.
Pierwszą z nagród zawsze będzie
Kiedy ujrzysz tu łabędzie.

Historiami o Mazurach,
Ich wierzeniach i kulturach,
Upaja jak młodym winem
Małgosia, z mężem Marcinem.

Co dzień jest arteterapia,
Co nas wszystkich w jedno stapia,
Kiedy ślęcząc nad balonem
Pomysły miewasz szalone.

Na koniec jest i ognisko.
Schodzi się to towarzystwo.
Bractwo je, pije i śpiewa
Aż wygoni ich ulewa.

No i powrót do Warszawy.
Znów te nasze zwykłe sprawy.
Nie zapomnij żadnej chwili
Cośmy razem tu przeżyli.

Piknik Integracyjny

W dniu 26 czerwca spotkaliśmy się po raz dziewiąty już na Pikniku Integracyjnym. Spotkanie odbyło się na terenie Ośrodka Rekreacyjnego Klubu Dowództwa Garnizonu Warszawa, mieszczącego się przy ul. Wał Miedzeszyński 381 nad samą Wisłą. Było słonecznie i kolorowo. Przy ognisku mini recital dał Julian Mere, aktor Teatru Rampa, który przy wtórze gitary śpiewał piosenki, nie tylko biesiadne. Większość z nas doskonale знаła repertuar i śpiewała wspólnie z artystą. Było też coś dla ciała. Przekąski z grilla zapewniła nieodpłatnie Fabryka Smaq. Zabawa była przednia i szkoda, że tak mało osób przyszło. Być może w przyszłym roku spotkamy się w szerszym gronie.

Spotkanie problemowe i Walne Zebranie Delegatów

13 czerwca 2015r. na Wydziale Matematyki i Informatyki Uniwersytetu Warszawskiego przy ul. Banacha 2 odbyło się spotkanie problemowe, podczas którego mieliśmy możliwość wysłuchania wykładu Profesora dr hab. medycyny Marka Sosnowskiego – konsultanta krajowego urologii – na temat pęcherza nadreaktywnego. Pan Profesor nie tylko opowiadał o problemach z nietrzymaniem moczu, ale także udzielał wielu praktycznych wskazań i szczegółowo odpowiadał na pytania z sali.

W drugiej części spotkania odbył się pokaz Neuroformy czyli programu do rehabilitacji komputerowej.

Po zakończeniu spotkania problemowego odbyło się Walne Zebranie Delegatów Oddziału Warszawskiego PTSR, podczas którego Delegaci zatwierdzili sprawozdanie merytoryczne i finansowe z działalności Towarzystwa w roku 2014.

W imieniu redakcji i pracowników Biura składamy serdeczne podziękowania wolontariuszom: Kasi, Łukaszowi oraz Basi za poświęcenie własnego czasu i profesjonalną pomoc przy tłumaczeniu ostatniego numeru kwartalnika.

CO PRZED NAMI...

Informujemy Państwa, że w okresie wakacji **zawieszone zostają koncerty jazzowe** w Mazowieckim Instytucie Kultury.

Szanowni Państwo informujemy również że w okresie wakacyjnym nastąpiły **zmiany w harmonogramie zajęć realizowanych w siedzibie OW PTSR**. Uprzejmie prosimy przed przyjazdem o wcześniejsze kontaktowanie się z pracownikami Biura.

W ramach projektu „Sacrum i Profanum II”, współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego, zapraszamy Państwa na cykl jednodniowych wycieczek:

1. 31.07– Skansen Kurpiowski w Nowogrodzie z warsztatem robienia kwiatów z bibuły.
2. 12.08 – Czerwińsk nad Wisłą (Sanktuarium Matki Bożej Pocieszenia) i Płock (muzeum Mazowieckie – wystawa Secesja i XX wieków Płocka).
3. 31.08 – pielgrzymka do Częstochowy.
4. 25.09 – Tomaszów Mazowiecki (Niebieskie Źródła) – Konewka (bunkier kolejowy) – Inowłódz (Kościół Św. Idziego).
5. 01.10 – Loretto (Sanktuarium Matki Bożej Loretańskiej) – Brok nad Bugiem (zielony kulig po Puszczy Białej).

Podczas każdej z wycieczek przewidziany jest obiad.

Warunkiem uczestnictwa jest posiadanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie równoważne.

Zapisy przyjmuje i informacji udziela:

Małgorzata Kitowska

tel. 22 831-00-76, e-mail: biuro@ptsr.waw.pl











Nakład 1200 egz.